

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PERSEPSI
VISUAL PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh:

**Annisa Rizqi Dwiyanti
201410230311177**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PERSEPSI
VISUAL PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
Sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Annisa Rizqi Dwiyanti

Nim : 201410230311177

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 29 Oktober 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Dr. Latipun, M. Kes.

Sekretaris/Pembimbing II,


Adhyatman Prabowo, S. Psi, M. Psi

Anggota I


Hudaniah, S. Psi, M. Si

Anggota II


Putri Saraswati, S.Psi, M.Psi.



Mengesahkan

Dekan,


Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Annisa Rizqi Dwiyanti
NIM : 201410230311177
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

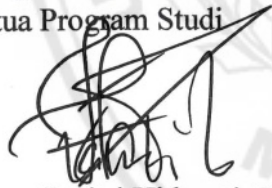
“Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Persepsi Visual Pada Mahasiswa”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 29 Oktober 2018


Mengetahui,
Ketua Program Studi



Diana Savitri Hidayati, S.Psi., M.Psi



yang menyatakan



Annisa Rizqi Dwiyanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, dan shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Persepsi Visual Pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penulisan ini, penulis masih banyak kekurangan dan keterbatasan sehingga mendapat banyak dorongan, bimbingan, petunjuk, dukungan, serta banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak atas segala bantuan yang telah di berikan kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M. Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Latipun, M. Kes dan Bapak Adhyatman Prabowo M. Psi. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini bias terselesaikan.
3. Ibu Ni'matuzahroh M. Si selaku wali dosen penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya tugas akhir ini.
4. Bapak, Mama, Mba Dian, Ipan, dan Fadhil serta keluarga besar tercinta yang tidak ada lelahnya selalu memotivasi, mendukung, dan selalu memanjatkan doa dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kepada seluruh subjek yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini
6. Sahabat yang selalu ada dalam memberi dukungan dan *support* dalam setiap kegiatan yang saya lakukan termasuk dalam hal menulis skripsi ini, Am, Adek Nadya, Ima, Fia., Anggi, Hesi, dan Gafur, terimakasih karena selalu ada untuk saya dari semenjak kita mendudukkan diri di bangku dunia perkuliahan ini. Serta Niltis yang telah membantu dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Teman-teman Fakultas Psikologi khususnya kelas C angkatan 2014 yang selalu memberikan semangat, tempat penulis bertanya saat bingung, dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.
8. Teman-teman dengan dosen pembimbing yang sama, kalian sangat luar biasa. *Support* dan bantuan kalian membuat kita akhirnya bisa meraih gelar ini bersama-sama, terimakasih kelas B Aplikasi Psikologi dalam Sekolah.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ini. Semoga karya tulis/ skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 25 Oktober 2018

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PERSEPSI VISUAL PADA MAHASISWA	1
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
Persepsi	5
Persepsi Visual.....	5
Kualitas Tidur	6
Tanda-tanda Kekurangan Tidur	6
Kualitas Tidur dengan Persepsi Visual.....	7
Hipotesis Penelitian	8
METODE PENELITIAN.....	8
Rancangan Penelitian.....	8
Subjek Penelitian	8
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	8
Prosedur dan Analisa Data.....	10
HASIL PENELITIAN.....	10
DISKUSI.....	12
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	15
REFERENSI	16

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek	11
Tabel 2. Statistik Deskripsi Subjek	11



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tampilan Awal Lembar Kerja <i>CogLab Metacontrast Masking</i>	9
Gambar 2. Tampilan Lembar Kerja <i>CogLab Metacontrast Masking</i>	9



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Kualitas Tidur.....	19
Lampiran 2. Rincian Kuesioner Kualitas Tidur	23
Lampiran 3. Tabulasi Input Data Kualitas Tidur dan Persepsi Visual.....	24
Lampiran 4. Uji Normalitas	27
Lampiran 5. Uji Linear.....	28
Lampiran 6. Analisa Deskriptif.....	29
Lampiran 7. Analisis Regresi Linear Sederhana.....	30
Lampiran 8. Dokumentasi.....	31



PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PERSEPSI VISUAL PADA MAHASISWA

Annisa Rizqi Dwiyanti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
annisarizqidwiyanti@gmail.com

Fungsi kognitif salah satu yang terpenting dalam sebuah proses penerimaan informasi yang erat kaitanya dengan mempersentasikan sebuah rangsangan yang disebut dengan persepsi. Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda, dikarenakan kejadian-kejadian sensorik diproses sesuai dengan pengetahuan dan disesuaikan dengan pengalaman yang dimiliki individu seperti persepsi visual paling banyak diakui dan lebih mudah dipelajari. Memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan perhatian dan fokus yang lebih pada proses stimulus yang datang. Salah satu yang mempengaruhi persepsi visual adalah tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kualitas tidur terhadap persepsi visual pada mahasiswa. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif asosiatif dengan bentuk hubungan kasual dengan subjek penelitian sebanyak 60 subjek. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Pengambilan data menggunakan alat instrument Coglab (*Cognitive Laboratory*) oleh Greg Francis dan Ian Neath dari *Purdue University*. Teknik analisa data menggunakan SPSS *for windows* versi 21 menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil yang di peroleh dilihat dari nilai signifikansi (P) sebesar 0.681 ($P > 0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap persepsi visual.

Kata Kunci: Persepsi Visual, Kualitas Tidur, Coglab

Cognitive function is one of the most important in a process of receiving information that is closely related to presenting a stimulus called perception. Each individual has a different perception, because sensory events are processed according to knowledge and adapted to the experience of the individual such as visual perception is most widely recognized and easier to learn. Having a good physical condition will give more attention and focus to the stimulus process that comes. One that affects visual perception is sleep. The purpose of this study was to determine the effect of sleep quality on visual perception in students. The design of this study uses quantitative associative with the form of casual relationships with the subject of research as many as 60 subjects. Sampling uses non probability sampling using the quota sampling technique. Data retrieval uses Coglab (Cognitive Laboratory) instruments by Greg Francis and Ian Neath from Purdue University. Data analysis techniques using SPSS for Windows version 21 using a simple linear regression test. The results obtained are seen from the significance value (P) of 0.681 ($P > 0.05$) which means there is no influence between sleep quality and visual perception.

Keywords: Visual Perception, Sleep Quality, Coglab

Setiap manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sekaligus sebagai makhluk individual yang memiliki perbedaan terhadap individual yang lain dalam menafsirkan keadaan di sekelilingnya. Seperti ketika individu melihat suatu objek dan menyukainya, sedangkan orang lain tidak menyukai objek tersebut hal ini tergantung bagaimana individu merespon objek tersebut dengan persepsinya. Karena manusia memiliki kemampuan kognitif dalam memproses informasi yang diperoleh dari lingkungan melalui indera yang dimilikinya membuat persepsi terhadap apa yang dilihat, didengar ataupun dirabanya, serta berfikir untuk memutuskan untuk mengatasi keadaan yang dihadapinya. Hal itu tidak terlepas dari fungsi kognitif yang dimiliki individu dan bersumber dari otak. Karena seluruh proses dari mengolah dan memaknai informasi yang diterima merupakan sistem saraf perifer yang tersusun dari saraf-saraf yang terletak di luar sumsum tulang belakang dan terlibat dalam sensasi dan persepsi.

Fungsi kognitif merupakan salah satu yang terpenting dalam sebuah proses penerimaan informasi yang erat kaitanya dengan mempersentasikan sebuah rangsangan yang disebut dengan persepsi. Persepsi merupakan sekumpulan tindakan mental yang mengatur implus-implus sensoris dan kemudian diterjemahkan (Wade, Tavis, & Garry, 2014). Masing-masing individu memiliki persepsi yang berbeda dari satu individu dengan individu yang lain. Dikarenakan kejadian-kejadian sensorik diproses sesuai dengan pengetahuan dan disesuaikan dengan pengalaman yang dimiliki individu. Seperti persepsi visual, yang paling banyak diakui secara luas dan lebih mudah dipelajari dibandingkan dengan persepsi rasa seperti sentuhan atau bau. Meskipun seluruh indera menghadirkan informasi yang penting mengenai lingkungan tetapi indera yang paling berharga adalah indera penglihatan. Karena mata memiliki struktur yang unik seperti pola, bentuk yang rumit, dan warna. Selaras dengan pendapat Solso, Maclin, & Maclin (2008) kode visual sendiri akan melibatkan indera penglihatan, dimana penglihatan menyediakan informasi yang penting. Mata manusia memiliki 7 juta sel kerucut (*cones*) pada stimuli terang dan memiliki 125 juta sel batang (*rods*) pada stimuli gelap. Persepsi ini disebut dengan persepsi visual. Persepsi visual merupakan fenomena psikologis yang melibatkan penglihatan dalam menerima atau mengumpulkan informasi.

Persepsi visual mulai terbentuk ketika bayi baru lahir. Dimulai dari teknik pembiasaan dan melihat preferensial, bayi menggunakan lebih sedikit waktu untuk menatap stimuli yang dikenal. Sebaliknya jika bayi menggunakan waktu yang sedikit artinya bayi tidak dapat membedakan antara stimulus tersebut dan sebelumnya. Kemudian pengondisian, dengan memberikan respons “ciluk baa” sebagai hadiah, dengan mengkondisikan bayi untuk menoleh ke kiri setiap kali mereka melihat sebuah kubus yang ditunjukkan dalam jarak 1 meter agar anak memiliki keajekan dalam perseptual. Respon-respon fisiologis, jika seorang anak diangkat di atas suatu bidang rendah dan denyut jantungnya meningkat berarti ia mampu melihat dan memahami jarak (Ling & Catling, 2012). Pada umur 4-7 tahun anak sudah dapat menggunakan simbol-simbol untuk mempresentasikan lingkungan yang sangat berguna untuk proses akademisi (Sugiasih & Setiowati, 2016). Menurut Solso, Maclin, & Maclin (2008) dalam membentuk persepsi visual individu perlu melibatkan penglihatan, dimana penglihatan menyediakan informasi yang akan membentuk kesan citra visual. Tampilann visual menjadi sangat penting karena otak manusia bekerja dari kode visual, auditori, dan semantic. Proses kerja pada otak bersifat hirarki yang berarti tidak dapat dibalik (Stenberg, 2012).

Persepsi visual memiliki beberapa area, diantaranya : *visual memory*, kemampuan untuk mengingat kembali karakter, bentuk, objek yang dilihat sebelumnya; *visual discrimination*, kemampuan untuk mengetahui karakteristik suatu objek dengan tepat sehingga dapat membedakan objek tersebut dengan objek yang hampir sama; *visual spatial*, kemampuan untuk mengenal hubungan ruang suatu objek dengan dirinya sendiri dan objek lingkungannya; *visual figure-ground*, kemampuan mengenali objek diantara bidang yang penuh gambar tanpa terpengaruh oleh latar belakang gambar yang ada disekitarnya; *visual clouser*, kemampuan memvisualisasikan objek secara utuh ketika gambar diberikan hanya sebagian saja (Astria & Rochyadi, 2016).

Gambaran visual merupakan metode yang efektif untuk mengingat informasi. Serta gambaran visual kemungkinan memberikan kode memori karena individu biasanya lebih gampang untuk mengingat gambar dari pada tulisan. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan Yusdiyanti, Hardian, & Sumekar (2017) terdapat peningkatan memori yang bermakna setelah dilakukan *brain training* dengan menggunakan *scenery picture memory test* atau meningkatkan fungsi memori seseorang menjadi lebih baik. Dalam persepsi tidak hanya melibatkan sensasi tetapi melibatkan atensi dan memori. Sebelum diinterpretasikan oleh persepsi terhadap informasi sensorik, pertama sensasi mengacu pendekteksian dini terhadap stimuli. Kemudian atensi memusatkan atau memperhatikan sejumlah objek simultan atau sekelompok pikiran. Dan selanjutnya persepsi memberikan makna terhadap pengalaman sensorik.

Kemampuan persepsi visual yang baik akan menunjang proses pembelajaran pada individu. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan, bahwa persepsi visual dapat meningkatkan kemampuan membaca pada siswa (Widyana, 2016). Karena belajar membutuhkan konsentrasi penuh agar apa yang dijelaskan oleh guru di kelas dapat dipahami oleh peserta didik. Bagi mahasiswa, dalam aktivitas perkuliahan yang dijalankan selalu menjumpai materi yang berbeda di setiap perkuliahan. Perkuliahan memiliki mata kuliah yang sangat berbeda dan kompleks dalam berfikir. Berlangsungnya proses belajar pastinya akan selalu menemui materi-materi yang bersifat visual. Seperti tampilan visual pada slide dan papan tulis. Menurut Hardiansyah (2014) dalam penelitiannya gaya belajar visual dapat mempengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa kedokteran. Selain mendengarkan, mahasiswa kedokteran juga harus punya gambaran visual pada materi yang diberikan. Berhubungan dengan anatomi tubuh yang membutuhkan visualisasi secara langsung.

Kemampuan untuk mempersentasikan visual sangat membutuhkan perhatian dan fokus. Menurut Solso, Maclin, & Maclin (2008) perhatian dapat diilustrasikan dalam lima hal yaitu, Kapasitas pemrosesan dan selektivitas, Dapat memperhatikan stimuli eksternal dari dunia eksternal, tetapi tidak semua atau seluruh stimuli dapat diperhatikan; Kendali, Individu memiliki kendali terhadap pilihan stimuli yang diperhatikan; Pemrosesan otomatis. Proses rutin yang dilakukan sehingga hanya sedikit memerlukan perhatian sadar dan dapat dilakukan secara otomatis; Neurosains kognitif. Otak dan sistem saraf pusat adalah pendukung anatomis bagi perhatian; Kesadaran. Perhatian membawa peristiwa ke alam keasadaran. Kemampuan perhatian dan fokus sangat diperlukan oleh mahasiswa dalam belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Agar informasi yang diberikan atau pengajaran dapat meningkatkan ketertarikan pada mahasiswa sehingga informasi mudah diterima. Ketika mahasiswa memiliki tuntutan dan aktivitas yang padat sebagai seorang pelajar, mereka rela mengorbankan dan melewatkan kebutuhan paling penting bagi manusia yaitu tidur. Mahasiswa diharapkan memiliki kondisi fisik yang baik

dan bugar. Menurunnya kondisi fisik akan mudah mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada persepsi visualnya (Ariyantara, 2016). Memiliki kondisi fisik yang baik akan memberikan perhatian dan fokus yang lebih pada proses stimulus yang datang, maka hasil yang didapatkan dalam proses belajar juga akan baik dan begitu juga sebaliknya.

Menurut Rafknowledge (dalam Sarfriyanda, Karim, & Dewi 2015) kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur tidak beraturan. Mereka melaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur. Kebutuhan tidur dewasa awal berkisar 7-9 jam, tetapi pada kenyataannya hanya 6 jam sehari atau bahkan kurang dari 6 jam karena faktor aktivitas dan tuntutan sosial. Menurut Nees (2016) kekurangan tidur berdampak secara tidak langsung pada gangguan proses belajar remaja di sekolah, pada memori, dan pada kesehatan emosi. Siswa yang mengalami hambatan pada proses belajar di kelas karena kemampuan kognitif yang semakin terbatas. Oleh karena itu, kualitas tidur memiliki pengaruh dalam kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, dan daya pikir.

Fulgini, Gillen-O'Neel, & W. Huynh (2013) yang meneliti tentang mengorbankan tidur untuk belajar pada 535 siswa menengah yang berada di kelas 9, 10, dan 12, Los Angeles menemukan bahwa semakin banyak jam tidur yang dikurangi siswa untuk belajar maka semakin buruk kinerja mereka saat mengerjakan tugas atau ujian. Menurut Abshiro (2015) Kurang tidur adalah masalah utama yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menyimpan informasi dan menciptakan kenangan. Menurut Willingham (2013), kualitas tidur yang buruk menyebabkan peningkatan depresi, yang merupakan gangguan suasana hati dan mempengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan belajar. Ketika kurang tidur, seseorang berisiko mengalami masalah serius dan mengancam nyawa. Khususnya, kemampuan orang itu untuk mempertahankan dan membuat memori menjadi terganggu. Selain itu, para ilmuwan menemukan bahwa kehilangan memori sebagian besar mahasiswa adalah akibat dari kurang tidur dan sering terbangun pada malam hari (Guan, Peng & Feng, 2004). Faktor-faktor ini berdampak negatif dan mengurangi kemampuan siswa untuk mempelajari informasi baru, mengambil ingatan lama dan melakukan lebih baik dalam studi mereka.

Menurut Nees (2016) kekurangan tidur berdampak secara tidak langsung pada gangguan proses belajar remaja di sekolah, pada memori, dan pada kesehatan emosi. Siswa yang mengalami hambatan pada proses belajar di kelas karena kemampuan kognitif yang semakin terbatas. Oleh karena itu, kualitas tidur memiliki pengaruh dalam kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, dan daya pikir. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan pada persepsi.

Menurut Willingham (2013), kualitas tidur yang buruk menyebabkan peningkatan depresi, yang merupakan gangguan suasana hati dan mempengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan belajar. Ketika kurang tidur, seseorang berisiko mengalami masalah serius dan mengancam nyawa. Khususnya, kemampuan orang itu untuk mempertahankan dan membuat memori menjadi terganggu. Selain itu, para ilmuwan menemukan bahwa kehilangan memori sebagian besar mahasiswa adalah akibat dari kurang tidur dan sering terbangun pada malam hari (Guan, Peng & Feng, 2004). Faktor-faktor ini berdampak negatif dan mengurangi kemampuan siswa untuk mempelajari informasi baru, mengambil ingatan lama dan melakukan lebih baik dalam studi mereka. Dalam penelitian lain yang dilakukan Tamaki, *et al.* (2013) terbukti bahwa tidur mampu meningkatkan kualitas

belajar, mereka yang beristirahat cukup justru lebih baik dan akurat dalam mengerjakan tugas dibandingkan mereka yang kurang tidur.

Kualitas tidur adalah kepuasan tidur seseorang sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan kelelahan, mudah tersingung, dan lain sebagainya. Kualitas tidur yang buruk dapat dilihat dari tanda fisik dan tanda psikologis. Dari penjelasan diatas peneliti tertarik meneliti mengenai pengaruh kualitas tidur dengan persepsi visual pada mahasiswa. Apakah kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil persepsi visual pada individu yang berhubungan pada perhatian untuk fokus dan konsentrasi.

Persepsi

Persepsi adalah penginterpretasian sinyal-sinyal sensorik yang melibatkan kognisi tingkat tinggi. Kejadian-kejadian sensorik akan diproses oleh pengetahuan kita seperti tentang dunia, sesuai budaya, pengharapan, dan bahkan disesuaikan dengan orang yang bersama kita (Solso, Maclin & Maclin, 2008). Lima hal dibawah ini merupakan macam-macam persepsi : 1). Persepsi visual, rangsangan yang didapatkan dari penglihatan yaitu mata. 2). Persepsi auditori, rangsangan yang didapatkan dari pendengaran yaitu telinga. 3). Persepsi pengecap atau rasa, rangsangan yang didapat dari perasa yaitu indera lidah. 4). Persepsi penciuman atau bau, rangsangan yang didapat dari *olfaksi* yaitu hidung. 5). Persepsi perabaan, rangsangan yang didapat dari sentuhan yaitu kulit.

Sifat-sifat persepsi, yaitu : 1). Persepsi bersifat pengalaman, menafsirkan objek atau peristiwa berdasarkan pengalaman masa lalu atau hal-hal yang pernah terjadi sebelumnya. 2). Persepsi bersifat selektif, mempersepsikan suatu objek atau peristiwa cenderung memperhatikan hanya bagian-bagian tertentu. 3). Persepsi bersifat menyimpulkan, mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai objek atau peristiwa yang dipersepsikan. 4). Persepsi bersifat evaluatif atau subjektif, karena saat menafsirkan interpretasi berdasarkan pengalaman, merefleksikan sikap, nilai, dan keyakinan pribadi dalam mempersepsikan objek atau peristiwa.

Persepsi Visual

Persepsi visual adalah kemampuan menginterpretasikan apa yang dilihat oleh mata. Ada tiga tipe tampilan visual yaitu 1). Tampilan visual kuantitatif yang menyajikan nilai numerik atau angka, 2). Tampilan visual kualitatif digunakan saat pembacaan nilai numerik yang tepat tidak diperlukan, dan 3). Tampilan visual *check reading*, tampilan yang paling sederhana dari tampilan visual.

Prinsip *Gestalt* yang digunakan oleh sistem visual untuk mengelompokkan unit-unit sensasi ke persepsi, yaitu : 1). Kedekatan (*Proximity*), benda-benda yang berdekatan satu dengan yang lainnya cenderung dikelompokkan sebagai satu kelompok. 2). Ketertutupan (*Closure*), otak cenderung mengisi celah yang ada untuk menginterpretasikan bentuk yang sempurna. 3). Kesamaan (*Similarity*), benda-benda yang serupa atau satu karakteristik cenderung di persepsikan sebagai satu kelompok yang sama. 4). Kesenambungan (*Continuity*), garis dan pola cenderung di persepsikan sebagai sesuatu yang berkesinambungan dalam waktu dan ruang (Wade, Tavis & Garry, 2014).

Membangun dunia visual dengan proses persepsi (Wade, Tavis & Garry, 2014) : 1). Persepsi bentuk, proses membedakan-bedakan suatu benda sebagai figur karena perbedaan dalam hal intensitas atau ukuran. 2). Persepsi kedalaman dan jarak, menyimpulkan letak

sebuah benda dengan memperkirakan jarak dan kedalamannya. 3). Konstansi visual, persepsi akurat terhadap objek-objek sebagai sesuatu yang stabil dan tidak berubah, bahkan ketika pola sensoris yang dihasilkan berubah disebut konstansi persepsi. Beberapa konstansi persepsi merupakan konstansi visual dan termasuk didalamnya adalah : 1). Konstansi ukuran, melihat sebuah objek berukuran tetap. 2). Konstansi bentuk, mempersepsikan objek memiliki bentuk yang konstan meskipun bentuk dari bayangan pada retina berubah akibat berubahnya titik pandang terhadap benda. 3). Konstansi letak, mempersepsikan benda yang tidak bergerak sebagai sesuatu yang tetap pada tempatnya meskipun pada retina berubah seiring dengan pergerakan mata, kepala, dan tubuh. 4). Konstansi tingkat kecerahan, melihat berbagai objek memiliki tingkat keterangan yang sama, meskipun jumlah cahaya yang dipantulkannya berubah seiring dengan perubahan pencahayaan.

Kualitas Tidur

Menurut Hidayat (2006), Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dalam keadaan tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan keadaan kelelahan, mudah gelisah, lesu, tidak peduli pada orang lain, memiliki lingkaran disekitar mata, perhatian terpecah, dan sering menguap. Menurut Khasanah, Khusnul, & Wahyu (2012), kualitas tidur adalah keadaan tidur individu yang menghasilkan kebugaran jasmani disaat terbangun serta kepuasan tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah dan gelisah.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat diukur melalui lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan ketika tidur maupun bangun tidur.

Tanda-tanda Kekurangan Tidur

Selain itu, menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Di bawah ini akan dijelaskan apa saja tanda fisik dan psikologis yang dialami Hidayat (2006) : a. Tanda Fisik yaitu ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing (Mardjono, 1994). b. Tanda Psikologis yaitu menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Mardjono, 1994).

Kualitas Tidur dengan Persepsi Visual Pada Mahasiswa

Persepsi visual merupakan kemampuan untuk mendeteksi cahaya yang masuk melalui penglihatan dan menafsirkan dari apa yang dilihat. Persepsi terbentuk karena adanya rangsangan sensorik seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan sentuhan dengan melibatkan perhatian selektif. Teori Gestalt menjelaskan proses penyatuan dan pengorganisasian komponen-komponen yang berbeda sehingga membentuk visual atau pola yang memiliki unsur kemiripan dan menjadi kesatuan. Kedekatan (*Proximity*), benda-benda yang berdekatan satu dengan yang lainnya cenderung dikelompokkan sebagai satu kelompok. 2). Ketertutupan (*Closure*), otak cenderung mengisi celah yang ada untuk

menginterpretasikan bentuk yang sempurna. 3). Kesamaan (*Similarity*), benda-benda yang serupa atau satu karakteristik cenderung di persepsikan sebagai satu kelompok yang sama. 4). Kesenambungan (*Continuity*), garis dan pola cenderung di persepsikan sebagai sesuatu yang berkesinambungan dalam waktu dan ruang (Wade, Tavris & Garry, 2014). Persepsi visual membutuhkan perhatian yang baik untuk menginterpretasikan suatu objek atau peristiwa yang diterima. Karena dengan perhatian baik individu mempunyai fokus dan konsentrasi untuk mempersepsi di sekitar. Para peneliti menyimpulkan bahwa “fitur-fitur di setiap stimulus yang tidak relevan akan mendapatkan atensi yang lebih besar dibandingkan dengan objek dilokasi yang sama, sehingga pemilihan berdasarkan objek yang unik” (Solso, Maclin, & Maclin 2008).

Mengacu pada penelitian diatas bahwa persepsi visual melibatkan perhatian atau fokus dan konsentrasi. Hal ini berhubungan dengan bagaimana individu mempersentasikan informasi yang masuk melalui penglihatan. Kemampuan persepsi visual sangat penting bagi individu karena tanpa persepsi visual individu tidak dapat mengembangkan keterampilan (membaca, menulis, dan lain sebagainya), berfikir, menyelesaikan tugas sehari-hari, dan memahami materi lebih baik serta dapat meningkatkan akademik. Salah satu yang mempengaruhi persepsi ialah kualitas tidur. Menurut Nees (2016) kualitas tidur memiliki pengaruh dalam kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, dan daya pikir. Kemampuan untuk mempersepsikan visual secara baik adalah dengan memberikan perhatian atau fokus yang lebih pada suatu objek yang diterima kemudian memberikan makna.

Seperti yang telah diketahui tidur merupakan kebutuhan setiap individu yang sangat penting dalam kehidupan. Dengan tidur yang cukup dan berkualitas membuat individu tidak hanya mengistirahatkan tubuh dan jiwa, tetapi tidur yang baik atau cukup terhindar dari penyakit. Selain punya manfaat bagi kesehatan tubuh, tidur teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan perhatian dan konsentrasi. Demikian halnya pada individu yang menjaga waktu tidurnya akan meningkatkan kapasitas memorinya. Kualitas tidur berhubungan dengan nilai akademik pada mahasiswa, karena akan mempengaruhi asupan masuknya O₂ pada otak dan berpengaruh pada konsentrasi seseorang. Dan berdampak pada proses belajar yang diakibatkan oleh rasa kantuk dan kelelahan ketika mengikuti pelajaran (Putri, 2017).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit (Kozier, 2004).

Individu yang memiliki tidur berkualitas akan memiliki ingatan yang baik. Ketika individu tidur dengan waktu yang cukup akan membuat fungsi sel-sel pada otak akan seimbang dengan mengistirahatkan tubuh kita dan mempertajam kepekaan indera dengan memperhatikan informasi yang masuk. Dari pada individu yang kekurangan jam tidur akan mengakibatkan menurunnya daya ingat, kesehatan, kelelahan pada indra, fisik, dan mental. Serta kepuasan tidur yang cukup akan lebih baik dan akurat dalam mengerjakan tugas dibanding dengan individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hipotesis Penelitian

Adanya pengaruh antara kualitas tidur terhadap persepsi visual pada mahasiswa. Mengartikan bahwa kualitas tidur yang buruk yang dialami mahasiswa akan menurunkan persepsi visualnya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

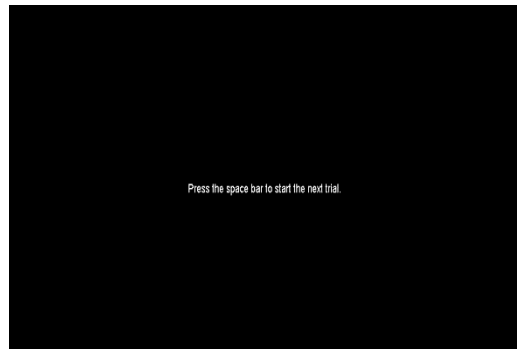
Penelitian ini menggunakan kuantitatif asosiatif dengan bentuk hubungan kasual. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan sebab akibat. Antara dua variabel, independen dan dependen yang diolah dan didapatkan hasil ada atau tidaknya pengaruh antara kedua variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2014).

Subjek Penelitian

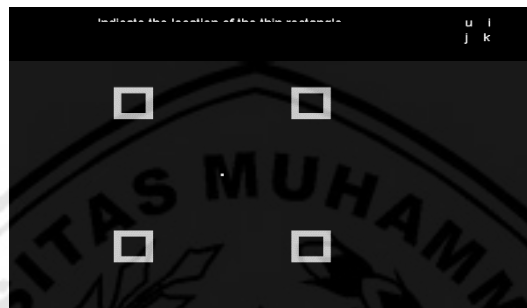
Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Dengan usia 18-23 tahun. Jumlah subjek yang diteliti sebanyak 60 subjek mahasiswa dan mahasiswi. Pengambilan subjek ini menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *quota sampling* yang mana teknik ini adalah teknik pengambilan sampel dengan menetapkan subjek dengan kuota dan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Darmawan, 2013).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diuji, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel terikat adalah persepsi visual. Persepsi visual adalah kemampuan mempersentasikan atau menafsirkan informasi yang diterima oleh indera penglihatan. Persepsi visual diukur dengan menggunakan alat tes *metacntrast masking* dari CogLab (*Cognitive Laboratory*). CogLab adalah sebuah laboratorium online yang di buat untuk mendemonstrasikan eksperimen klasik berbasis web dari psikologi kognitif. CogLab ini di buat oleh Greg Francis dan Ian Neath dari Purdue University Purdue dan sebagai bahan ajar yang digunakan oleh Angie Mackewn di University of New Brunswick dan Denalee Goldthwaite dari University of British Columbia (Francis, Neath, Mackewn & Goldthwaite, 2003). instrumen ini telah melalui proses validitas dan reliabilitas serta proses revisi yang dilakukan Pearson inc dan Stagford 10 dan dinyatakan bahwa CogLab memiliki kualitas yang tinggi, valid dan reliable (Zucker, 2004). Dengan total 21 percobaan dan dikerjakan dengan waktu minimal 35 menit. Cara untuk mengerjakan selalu sama: stimulus (informasi) berupa gambar kotak persegi panjang tersebut diulang terus menerus dengan sistem pengacakan sebanyak 21 kali dengan diberikan sebuah distraktor di masing-masing percobaan untuk menemukan sebuah target. Gambar persegi panjang akan ditampilkan selama kurang dari 1 detik atau sangat cepat di komputer. Hasil yang diharapkan pada tes ini ialah menemukan sebuah target dari setiap percobaan. Buat pilihan dengan penekanan tombol untuk menunjukkan lokasi. Tekan tombol u untuk menunjukkan posisi kiri atas. Tekan tombol i untuk menunjukkan lokasi kanan atas. Tekan tombol k untuk menunjukkan lokasi kanan bawah. Tekan tombol j untuk menunjukkan posisi kiri bawah. Dengan setiap tombol tekan, persegi panjang akan tampak sesuai dengan pilihan yang di buat. Jika ingin mengubah pilihan silahkan menekan tombol lain. Bila puas dengan pilihan yang dibuat, tekan tombol spasi untuk memulai percobaan berikutnya. Diakhir percobaan, akan muncul score hasil pengerjaan alat tes tersebut. Dengan menampilkan data tabel data grafik serta dari percobaan akan diberikan penjelasan dan hasil dari pengerjaan.



Gambar 1. Tampilan Awal lembar kerja CogLab *Metacontrast Masking*



Gambar 2. Tampilan lembar kerja CogLab *Metacontrast Masking*

Variabel bebas adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dan mempertahankan tidur serta kualitas tidur seseorang dapat diukur melalui lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan ketika tidur maupun bangun tidur. Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur peneliti menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan para peneliti di Universitas Pittsburgh. Pengisian lembar PSQI membutuhkan waktu 5-10 menit. Kuesioner ini memiliki tujuh komponen : latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur, efesiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan fungsi tubuh di siang hari.

Prosedur dan Analisa Penelitian

Dalam penelitian ini, prosedur dilakukan dalam tiga tahapan utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap terakhir adalah proses analisa data. Tahap persiapan yang dilakukan adalah menerjemakan instrumen, dengan alat ukur CogLab terlebih dahulu. Mencari literatur agar memahami teori dan keterkaitan penelitian sebelumnya.

Tahap pelaksanaan, pada tahap ini subjek yang sudah ditentukan dengan melakukan penyebaran instrumen pada sejumlah subjek mahasiswa. Yang pertama diberikan kepada subjek yaitu instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian jika subjek sesuai dengan kriteria peneliti dilanjutkan dengan instrumen *metacontrast masking*. Instrumen ini berbentuk aplikasi dengan menggunakan laptop yang telah disediakan oleh peneliti.

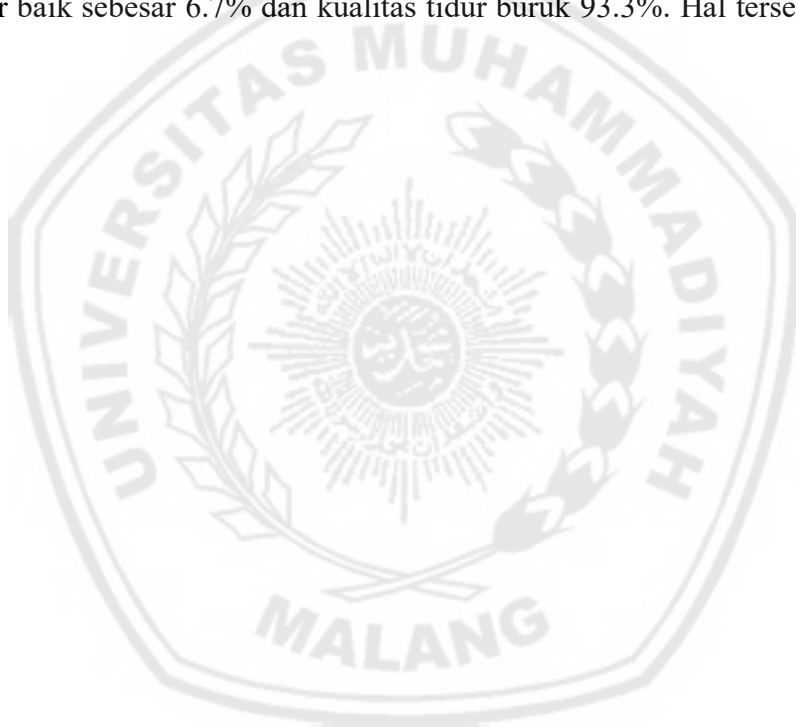
Tahap analisis data, peneliti menggunakan *software* analisis data perhitungan dengan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows versi 20.0. Teknik uji menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji mengenai pengaruh satu variabel terhadap satu variabel dependen. Sebelum itu peneliti melakukan uji normalitas data dan

uji linear. Data yang diolah telah melalui uji kenormalan dengan menggunakan nilai kolmogorof sig 0.651 untuk kualitas tidur dan sig 0.766 untuk persepsi visual. Dimana data dikatakan normal jika nilai sig > 0.05 . dan linear sebesar 0.766.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang sudah di lakukan, akan di jelaskan hasil-hasil yang sudah di dapatkan di mulai dengan deskripsi subjek penelitian yang akan di jelaskan dibawah ini:

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa dengan jumlah sebanyak 60 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Subjek dalam penelitian ini laki-laki berjumlah sebanyak 35 subjek dan perempuan sebanyak 25 subjek. Berdasarkan usia subjek peneliti membagi dalam 3 kategori yaitu usia 18-19 tahun sebanyak 17 subjek, 20-21 tahun sebanyak 35 subjek, dan 22-23 tahun sebanyak 8 subjek. Berdasarkan kualitas tidur, kualitas tidur baik sebesar 6.7% dan kualitas tidur buruk 93.3%. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 1 :



Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	58.3%
Perempuan	25	41.7%
Usia		
18-19 Tahun	17	28.3%
20-21 Tahun	35	58.3%
22-23 Tahun	8	13.3%
Kualitas Tidur		
Baik	4	6.7%
Buruk	56	93.3%

Tabel 2 menjelaskan hasil deskriptif menunjukkan nilai minimum pada variabel kualitas tidur sebesar 2, nilai maksimum sebesar 18. Sedangkan pada variabel persepsi visual nilai minimum sebesar 3, nilai maksimum 13. Nilai mean pada variabel kualitas tidur sebesar 9.00 dan pada variabel persepsi visual sebesar 7.47. Nilai standar deviasi pada variabel kualitas tidur sebesar 3.350 dan pada variabel persepsi visual sebesar 2.332.

Tabel 2. Statistik Deskripsi Penelitian

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Kualitas Tidur	2	18	9.00	3.350
Persepsi Visual	3	13	7.47	2.332

Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Hasil analisis regresi sederhana di dapatkan tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap persepsi visual yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini dilihat oleh signifikan (p) sebesar 0.681, dimana ($p > 0.05$) sehingga H_0 diterima yang artinya hipotesa di tolak. Jika dilihat dari nilai (F_{hitung}) sebesar 0.171 dan (F_{tabel}) sebesar 3.16 yang mana jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hipotesa di tolak.

DISKUSI

Penelitian ini mengenai pengaruh kualitas tidur dengan persepsi visual pada mahasiswa. Analisa data yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa tidak ada pengaruh antara kualitas tidur pada mahasiswa terhadap kemampuan persepsi visual yang dimiliki. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi (p) yang lebih besar dari 0.05 yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berbeda dengan hipotesa awal peneliti yang beranggapan bahwa ada pengaruh antara kualitas tidur pada mahasiswa terhadap kemampuan persepsi visual yang dimiliki. Antara kualitas tidur yang buruk maupun baik tidak memiliki pengaruh pada persepsi visual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kemungkinan kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi persepsi visual. Persepsi visual menggunakan alat ukur yaitu *metacntrast masking* dengan melihat dari target yang ditemukan oleh individu berupa jawaban *correct* atau *incorect*. Semakin *correct* dalam menjawab maka akan semakin tinggi kemampuan persepsi visual individu tersebut. Sebaliknya jika jawaban *incorect* dalam menemukan target maka akan semakin rendah kemampuan persepsi visual.

Proses terjadinya persepsi terbagi menjadi tiga komponen utama yaitu, seleksi adalah proses penyaringan oleh indra terhadap rangsangan dari luar, intensitas, dan jenisnya dapat banyak atau sedikit; interpretasi adalah proses pengorganisasian informasi sehingga mempunyai arti bagi seseorang; interpretasi dan persepsi kemudian diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku sebagai reaksi menurut Sobur (2003). Secara alamiah setiap individu ingin mengetahui dunia di luar dirinya dan seberapa tepat mereka menggambarkannya. Pengalaman tersebut sangat bergantung pada alat indra yang terdiri dari atas retina mata dan saraf sensorik, kemudian menghubungkan retina dengan area *visual cortex*. Seperti ketika cahaya lampu mengenai mata, kita menangkap warna-warna. Tanpa alat indra kita tidak memiliki kontak pada dunia luar. Persepsi merupakan apa saja yang dialami oleh manusia, berawal dari alat sensor dan cara seseorang memperoleh informasi yang diterimanya. Informasi yang kita terima tidak hanya bergantung pada stimulus tetapi juga proses kognitif yang merefleksikan minat, tujuan, dan harapan seseorang pada saat itu. Pemusatan persepsi ini disebut perhatian. Perhatian mempunyai fungsi memiliki dan mengarahkan rangsangan-rangsangan yang sampai kepada kita, sehingga tidak semua dapat diterima.

Pada dasarnya persepsi setiap individu memiliki perbedaan dalam menerjemahkan penginderaan seperti penglihatan dalam menangkap sebuah objek visual (Kuturbi & Arief 2016). Menurut Ling & Catling (2014) Ketika bayi baru lahir sudah memiliki kemampuan untuk membedakan objek seperti warna, kecerahan, bentuk. Dalam 1 bulan bayi dapat membedakan objek tertentu dan 3 bulan mengenali wajah ibunya. Dan kemampuan ini akan terus berkembang menjadi lebih bagus dalam hal berfikir mengenai dunia di sekeliling kita dan mempersentasikan objek secara mental ketika usia kita semakin bertambah. Kemampuan persepsi akan berkembang secara bertahap melalui proses belajar. Dengan demikian perkembangan persepsi visual akan sejalan dengan pengalaman yang dimiliki individu. Dalam proses perkembangan persepsi ada dua perubahan, yaitu pertama anak membuat perbedaan-perbedaan secara tepat terhadap objek berdasarkan apa yang dilihat sehingga anak dapat membedakan stimulus dan kedua kemampuan pengenalan anak yang tinggi dalam menggabungkan stimulus (Sugiasih & Setiowati, 2016). Jika dilihat berkenaan hasil penelitian seharusnya sesuai dengan hipotesa peneliti.

Apabila diidentifikasi secara mendalam, ditolakanya hipotesa peneliti disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, subjek merupakan mahasiswa berusia 18-23 tahun dikategorikan sebagai dewasa awal yang dalam tahap perkembangan mengalami perubahan pendidikan dan segi pemikiran. Hal ini membuat aktivitas dan tuntutan mahasiswa bertambah sesuai dengan jenjang pendidikan mereka menurut Santrock (2011). Seperti perubahan waktu tidur yang terjadi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Dan mutasi gen juga menjadi faktor individu dapat berpikir dan beraktivitas dengan normal walaupun memiliki tidur yang singkat dan tetap merasa bugar (Novia, 2017). Tidur setiap individu tidak bisa disamakan karena masing-masing mempunyai waktu ideal tidurnya. Faktor yang mempengaruhi kualitas dan jam tidur adalah aktivitas seseorang, seperti dokter harus tidur 4-5 jam karena harus siaga untuk pasien. Hal ini tidak masalah karena aktivitas dokter tidak terlalu berat dibandingkan dengan pekerjaan menggunakan otot yang membutuhkan tidur lebih dari 5 jam. Serta daya tahan tubuh, kondisi tubuh yang sehat akan lebih kuat tidur kurang dari 6 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur adanya proses adaptasi, kebiasaan, serta kondisi tubuh mahasiswa yang terbiasa tidur larut malam dan tidur tidak teratur sehingga dengan kualitas tidur yang buruk sekalipun mahasiswa masih dapat bisa mempersepsikan visual dan tetap bisa berfikir serta merasa bugar untuk menjalankan aktivitasnya.

Peneliti mempunyai penelitian yang selaras tetapi memiliki variabel yang berbeda, dengan hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa tingkat empat FK Universitas Islam Bandung. Dengan melakukan dua kali pengujian pada saat sebelum ujian dan sesudah ujian (Maulina, Nurhayati, & Dewi, 2016). Menurut Safriyanda, Karim, & Dewi (2015) dalam penelitiannya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Hal ini memungkinkan terjadinya kepuasan tidur individu tidak bisa disamakan satu dengan yang lain, karena baik individu yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk tidak mempengaruhi persepsi visualnya.

Kedua, persepsi visual ini terfokus pada penglihatan seseorang yang membutuhkan perhatian, kondisi otak, keadaan lingkungan sekitarnya, kesadaran, dan juga kebingungan yang individu tersebut rasakan. Kesadaran yang dimiliki oleh individu adalah suatu kondisi kesiapan mental seseorang dalam menanggapi rangsangan dari luar maupun dari dalam. Hal ini memungkinkan terjadinya bias atau tanpa membuat persepsi. Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada beberapa bagian dari lingkungan dan mengabaikan yang lainnya disebut atensi selektif. Atensi selektif dapat menyebabkan kita tidak menyadari apa yang sedang terjadi disekitar kita. Bahkan gagal untuk secara sadar merekam objek yang sedang kita lihat secara langsung dikenal dengan sebutan kebutaan *innattentional* (Wade, Tavis, & Garry, 2014). Perhatian dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dalam dan luar. Faktor dalam ialah faktor yang berasal dari dalam diri individu pengamat, motif kesediaan, dan harapan. Sedangkan faktor luar ialah faktor yang terdapat pada objek yang diamati itu sendiri seperti intensitas, ukuran, kontras, pengulangan, dan gerakan menurut Sobur (2003).

Pada saat mengerjakan tes Coglab; subjek diberikan stimulus (informasi) berupa gambar kotak persegi panjang tersebut diulang terus menerus dengan sistem pengacakan sebanyak 21 kali dengan diberikan sebuah distraktor di masing-masing percobaan untuk menemukan sebuah target. Gambar persegi panjang akan ditampilkan selama kurang dari 1 detik atau sangat cepat di komputer. Hasil yang diharapkan pada tes ini ialah menemukan sebuah

target dari setiap percobaan, presentase pada hasil tes menunjukkan dapat menemukan sebuah target. Apabila subjek telah terbiasa dengan stimulus yang mereka lihat, maka hal tersebut dapat menentukan pilihan pada tiap percobaan tanpa memproses atau tidak mengolah nya yang dapat menjadi faktor mempengaruhi hasil tes. Solso, Maclin & Maclin (2008) mengatakan jika penyajian suatu stimulus berupa objek yang diatur sedemikian rupa sehingga hanya stimulus tersebut terlihat hanya satu sisi medan pengelihatan, dan penanyangan stimulus tersebut lebih cepat dari gerakan mata maka informasi visual hanya diterima oleh satu retina.

Dan kemampuan ini akan meningkat jika mahasiswa di berikan stimulus visual secara berkelanjutan (Astria & Rochyadi, 2016). Pengenalan objek sangat dipengaruhi oleh inferotemporal (IT) cortex, kemampuan *imagery* dan memori juga memegang peranan penting pada pengenalan terhadap objek baik yang bergerak. Kemampuan visual *imgery* yang dimiliki seseorang adalah merupakan gambaran mental yang berhasil menangkap gambar visual yang di hadirkan senyatanya atau yang pernah ada dilingkungan sekitar. Dalam pembentukan gambaran visual merupakan hal yang sangat penting dan bermakna untuk penyimpan informasi. Ingatan adalah kemampuan untuk menyimpan dan memanggil kembali informasi yang pernah dipelajari. Jika informasi semakin banyak diperoleh, maka informasi akan mempunyai kaitan antara informasi yang lainnya (Sternberg, 2012).

Faktor lain yang mempengaruhi dari hasil penelitian adalah keadaan lingkungan sekitar saat dilaksanakannya pengambilan data penelitian kurang kondusif dan kurang nyamannya tempat mengerjakan dikarenakan tidak adanya tempat dan langsung spontan mengerjakan ditempat. Pengambilan data dilaksanakan bertepatan dengan saat bulan puasa dan saat proses pengerjaan alat tes, subjek mengerjakan secara bergantian dan teman subjek yang penasaran dengan alat tes yang membuat duduk berdekatan. Hal ini menjadikan subjek yang belum mendapat giliran mengerjakan tes dapat melihat dan mengamati rekannya (subjek disebelahnya) mengerjakan tes tersebut.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh antara kualitas tidur dengan persepsi visual pada mahasiswa. Dari penelitian ini memberikan gambaran bahwa tidur yang berkualitas adalah tergantung pada individu tersebut dan berapa lama tidur yang dibutuhkan oleh mahasiswa, perhatian, kondisi otak, keadaan lingkungan sekitarnya, kesadaran, dan juga kebingungan yang individu tersebut rasakan. Serta kemampuan *imagery* dan memori juga memegang peranan penting pada pengenalan terhadap objek baik yang bergerak. Implikasi yang didapatkan dari penelitian adalah untuk setiap mahasiswa, tidak usah takut untuk bersaing dengan individu yang lain dengan tuntutan yang dimiliki yang membuat mengurangi jam tidur. Jika individu tetap fokus, akan memiliki nilai persepsi visual yang baik. Dengan begitu mahasiswa dapat menerima informasi dan bersemangat untuk memperhatikan pelajaran di kelas, mengerjakan tugas-tugas dan akhirnya bersaing dengan yang lainnya dalam mendapatkan nilai yang lebih baik.



REFERENSI

- Abshiro H, Mayow. (2015). Sleep Deprivation and Brain Function: How does sleep deprivation effects college students' ability to retain information and create memories?. *Journal of Healthcare Sciencens* Vol. 3, Issue 1, pp: (323-327).
- Ariyantara, A. B. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi siswa kelas VII SMP Negeri 4 Wates terhadap proses pembelajaran permainan bola basket. *Jurnal pendidikan dan olahraga*.
- Astria, & Rochayadi, E. (2016). Hubungan persepsi visual terhadap mental age dan membaca kata pada anak tuna grahita. *JASS_anakku*, 6-12.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Francis, G., Neath, I., Mackewn, A., & Goldtwaite, D. (2003). *Student Manual For CogLab*. Belmont, CA :Wadsworth.
- Fuligni, A., Gillen-O'Neel, C., & W. Huynh, V. (2013). To Study or to Sleep? The Academic Costs of Extra Studying at the Expense of Sleep. *Child Development*, 133-142.
- Guana, Z., Peng, X., & Fang, J. (2004). Sleep deprivation impairs spatial memory and decreases extracellular. *Brain Research*, 38-47.
- Hardiansyah. (2014). Pengaruh gaya belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Medika*, 1-15.
- Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Khasanah, Khusnul, Wahyu. (2012). Kualias tidur lansia. *Jurnal Nursing Studies*. Volume 1, Semarang: Universitas Diponegoro
- Kozier, B. (2004). *Fundamentals Of Nursing: Concept Theory And Practices*. Redwood City California: Addison Wesley.
- Kuturbi, & Arief, Z. A. (2016). Hubungan antara persepsi siswa tentang penggunaan media audio visual dan kreativitas siswa dengan hasil belajar IPA Kelas VI SDN Bojongkharib Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 38-68.
- Ling. J & Catling. J (2012). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Mardjono, M. (1994). *Neurologi Klinis Dasar Cetakan Keenam*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Maulina, A. D., Nurhayati, E., & Dewi, M. K. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa tingkat empat fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 343-349.
- Nees, A Michael. (2016). Have we forgotten auditory sensory Memory? retention intervals in studies of nonverbal auditory working memory. *Auditory Cognitive Neuroscience, Journal Frontiers in Psychology*.
- Novia. (2017, 24 Mei). Ternyata Tidur Kurang Dari 8 Jam Diperbolehkan, Kok Bisa? Retrieved 10 Oktober 2008, from <https://www.avoskinbeauty.com/>
- Putri, A. D. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan alifah padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1-5.

- Santrock, John. W. (2011) *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup. Edisi Ketigabelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, Vol.2 No.2, 1-4.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia.
- Solso, R, T., Maclin, O, H. & Maclin K. (2008). *Psikologi kognitif*. Jakarta : Erlangga.
- Strenbergh, Robert.J & Strenbergh, Karin. (2012). *Cognitive Psychology*. Belmont : CA.Wadsworth.
- Sugiasih, I., & Setiowati, E. A. (2016). Studi deskriptif kemampuan persepsi visual anak usia 3-5 tahun. *Proyeksi*, 55-64.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamaki, M., Huang, T.-R., Yotsumoto, Y., Ha¨ma¨la¨inen, M., Lin, F.-H., Na´n¨ez Sr, J., . . . Sasaki, Y. (2013). Enhanced spontaneous oscillations in the supplementary motor area are Associated with sleep-dependent offline learning of finger-tapping motor-sequence task. *Behavioral/Cognitive*, 13894 –13902.
- Wade, C., Tavis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Widyana, R. (2016). Hubungan antara persepsi visual terhadap kemampuan membaca siswa kelas 1-2 sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*.
- Willingham, D. T. (2013). Are sleepy students learning? *American Educator*, (4), 35-39.
- Yusdiyanti, D., Hardian, & Sumekar, T. A. (2017). Pengaruh Brain Training Terhadap Memori Diukur Dengan *Scenery Picture Memory Test*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 460-469.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Kuesioner Kualitas Tidur

PENGANTAR

Dengan hormat, saya Annisa Rizqi Dwiyantri (NIM 201410230311177) adalah mahasiswa semester VIII Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang menjalankan tugas skripsi. Saya meminta bantuan Anda untuk mengisi kuesioner kualitas tidur. Saya mengharapkan kerjasama anda karena kesungguhan anda dalam menjawab merupakan hal penting dalam penentuan kualitas penelitian ini. Atas kerjasama dan perhatian anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Malang, 09 Mei 2018

Annisa Rizqi Dwiyantri

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur saudara/i selama 1 bulan terakhir. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk menggambarkan sebagian besar malam dan hari anda.
2. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
3. Untuk soal pilihan, berilah tanda ceklist (√) pada tepat yang disediakan.
4. Jika saudara ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal.
5. Jika ada hal yang kurang jelas , saudara bisa menanyakan kepada peneliti.

DATA DEMOGRAFI

Nama/Inisial :

Kode Responden (*diisi oleh peneliti*) :

Jenis Kelamin : () Laki-laki () Perempuan

Umur : tahun

Angkatan :

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah diselesaikan

<p>1. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari?</p> <p>Waktu Tidur Biasanya</p>	<p>Jam : Menit</p> <p>(misal 22:00)</p> <p>__ : __</p>
<p>2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang Anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam?</p> <p>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</p>	<p>(misal 30 menit)</p> <p>menit</p>
<p>3. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Anda biasanya bangun tidur di pagi hari?</p> <p>Waktu Bangun Tidur Biasanya</p>	<p>(Misal 07 : 00)</p> <p>__ : __</p>
<p>4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur)</p> <p>Jumlah Jam Tidur Per Malam</p>	<p>(Contoh 6 jam)</p> <p>jam</p>
<p>Berila tanda ceklist “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai</p>	

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur disebabkan karena.....	Tidak pernah dalam 1 bulan terakhir	Kurang dari 1x dalam seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari				
c. Terbangun karena karena ingin ke toilet				
d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa sangat kedingan				
g. Merasa kepanasan/gerah				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain, jelaskan : Seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.				
	Tidak pernah selama 1 bulan terakhir	Kurang dari 1x dalam seminggu	1 atau 2x dalam seminggu	3x atau lebih dalam seminggu
6. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mendapatkan masalah agar tetap terjaga saat berkendara, makan atau ketika melakukan aktivitas sosial?				

7. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengonsumsi obat tidur (resep ataupun dari toko) untuk membantu agar bisa tidur?				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
8. Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat bagi Anda agar tetap antusias /bersemangat dalam mengerjakan sesuatu?				
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9. Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara umum?				
	Tidak ada teman tidur atau teman sekamar	Ada, namun di kamar yang berbeda	Ada, dalam satu kamar namun beda tempat tidur	Ada, teman satu tempat tidur

Lampiran 2. Rincian Kuesioner Kualitas Tidur

Variabel	Komponen	Nomor Butir Pernyataan	Jumlah Butir
----------	----------	------------------------	--------------

Kualitas Tidur	a. Kualitas tidur subyektif	6	1
	b. Latensi tidur	2, 5a	2
	c. Durasi tidur	4	1
	d. Efisiensi kebiasaan tidur	1,3	2
	e. Gangguan tidur	5b-j	9
	f. Penggunaan obat tidur	7	1
	g. <i>Daytime dysfunction</i>	8,9	2



Lampiran 3. Tabulasi Input Data Kualitas Tidur dan Persepsi Visual

subjek	jk	usia	komponen 1	komponen 2	komponen 3	komponen 4	komponen 5	komponen 6	komponen 7	Kualitas tidur	Persepsi Visual
gendhis	p	20	2	1	3	3	2	1	1	13	5
ayu	p	19	2	3	2	3	2	1	1	14	7
Ahmad Hidayat	L	21	3	2	0	0	1	1	2	9	8
Xim	L	18	2	2	2	1	1	2	1	11	10
eko	l	20	1	1	2	0	2	1	1	8	10
Al	L	19	2	2	3	1	1	0	1	10	4
ghani	l	21	3	1	0	0	1	1	2	8	11
putri	p	22	1	2	1	0	1	0	1	6	3
FDA	P	21	2	2	3	3	2	3	1	16	7
Karentia	p	22	1	1	1	0	1	1	0	5	9
Cici Dei o	p	20	1	2	1	0	1	1	1	7	9
ARD	P	20	1	2	2	1	1	0	0	7	9
Dwiky Setiawan	l	19	2	2	2	1	2	0	1	10	10
Tilla	P	21	3	3	1	0	2	2	1	12	10
Fariz	l	19	1	2	1	0	1	0	1	6	6
Ardi	l	19	2	3	1	1	1	2	1	11	9
ARP	l	21	3	3	1	0	1	3	1	12	4
titin	p	21	1	2	2	1	2	1	1	10	4
opal	l	19	4	2	3	3	2	2	2	18	9
Satria Ridho	l	21	2	0	3	0	1	0	1	7	6
lila	p	20	2	0	1	0	2	1	1	7	9
salma	p	21	1	0	1	1	2	0	1	6	10
ayu	p	20	1	1	2	1	1	0	1	7	7
Gita	p	20	1	1	3	0	2	3	2	12	8
j	p	19	1	1	3	3	1	1	1	11	7

SA	P	18	2	3	2	0	1	0	0	8	6
FRA	P	21	1	3	2	0	1	0	1	8	8
Faried	l	19	1	2	3	0	2	0	1	9	9
MZP	l	22	1	1	1	0	1	0	1	5	10
M rizqi Zul	l	19	2	1	3	0	2	3	1	12	9
Q	l	20	1	0	3	3	1	1	0	9	6
anisa	p	21	1	1	1	0	2	0	0	5	7
Claira	p	21	2	3	3	0	3	0	0	11	5
halimi	l	21	2	3	3	3	1	1	1	14	6
alfi	l	21	3	3	3	3	2	0	1	15	10
Y	l	20	1	2	2	1	1	1	0	8	8
imsa	p	20	2	2	1	0	2	1	1	9	6
yuga	l	20	1	1	2	3	2	1	0	10	12
Dwiky Setiawan	p	21	2	3	3	0	1	3	0	12	10
Haris	l	20	1	2	3	3	1	0	0	10	6
Suryani	p	20	0	1	1	0	1	2	1	6	6
M bagas	l	18	1	1	2	0	2	1	1	8	4
w	l	19	1	2	3	0	1	0	0	7	13
Moch	l	21	0	0	2	0	1	1	1	5	6
Muhamm ad nazir	l	22	2	3	2	0	1	1	1	10	6
Wahyu dwi p	l	19	0	1	2	0	2	2	0	7	5
Firman	l	18	1	1	2	0	1	1	0	6	10
manh	l	19	1	0	1	0	2	2	2	8	5
PHO	P	21	2	1	3	0	3	3	1	13	10
Mr. Pink	l	23	2	2	3	0	1	2	1	11	8
UD	P	21	2	3	2	0	1	1	1	10	5
Imam syafii	l	20	3	3	2	1	1	1	1	12	9

Bagas Satria	1	20	0	2	1	0	1	0	1	5	11
RAM	1	23	1	0	0	0	0	0	1	2	7
Dandunk. D.	1	18	1	0	0	0	1	0	0	2	3
Mas Ganteng Peprus	1	23	1	0	1	0	1	0	1	4	6
Yola	P	21	2	1	0	0	1	0	0	4	8
Rizqy Amalia	P	21	1	1	3	0	1	1	2	9	7
M.Rian	1	21	1	1	3	0	2	1	1	9	6
R	P	22	3	3	2	1	2	2	1	14	4

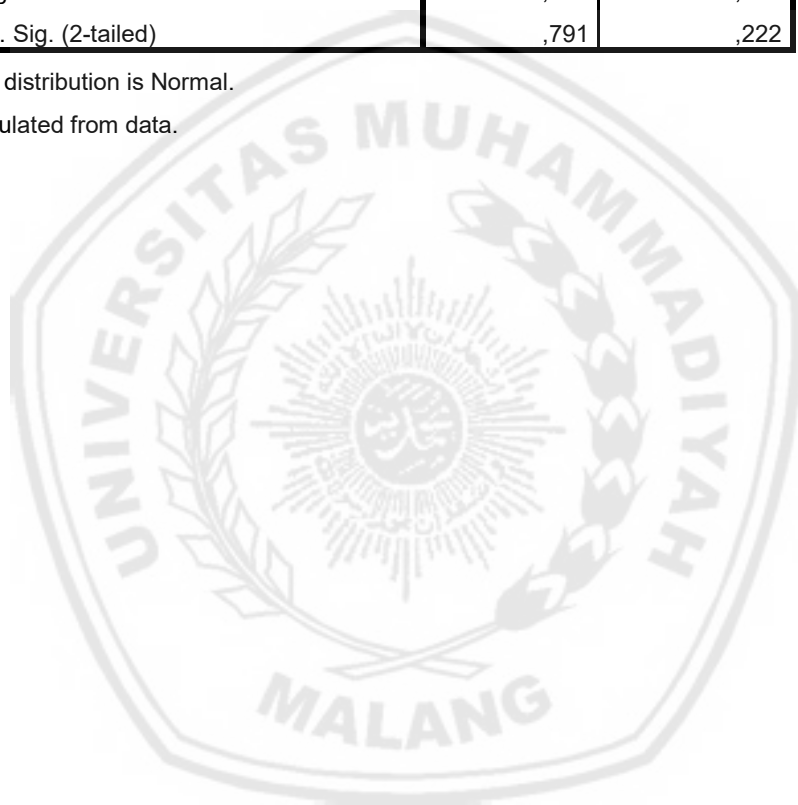
Lampiran 4. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kualitastidur	PersepsiVisual
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	9,00	7,47
	Std. Deviation	3,350	2,332
	Absolute	,084	,135
Most Extreme Differences	Positive	,084	,135
	Negative	-,051	-,128
Kolmogorov-Smirnov Z		,651	1,048
Asymp. Sig. (2-tailed)		,791	,222

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Lampiran 5. Uji Linear

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Persepsi Visual * Kualitas tidur	(Combined)		53,862	14	3,847	,648	,810
	Between Groups	Linearity	,944	1	,944	,159	,692
		Deviation from Linearity	52,918	13	4,071	,686	,766
	Within Groups		267,071	45	5,935		
	Total		320,933	59			



Lampiran 6. Analisa Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KualitasTidur	60	2	18	9,00	3,350
PersepsiVisual	60	3	13	7,47	2,332
Valid N (listwise)	60				



Lampiran 7. Analisis Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	,944	1	,944	,171	,681 ^b
Residual	319,989	58	5,517		
Total	320,933	59			

a. Dependent Variable: PersepsiVisual

b. Predictors: (Constant), Kualitastidur



Lampiran 8. Dokumentasi

